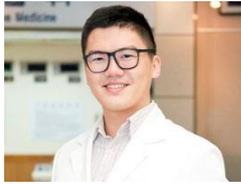


萬芳醫院傳統中醫科何孟杰醫師建議，肩頸僵硬痠痛煩人症狀可尋求中醫治療



現代人上班時間握著滑鼠，下班後低頭觀看手機平板的影片，產生了肩頸部痠脹疼痛，且緊繃不適感可能從肩胛骨往上經過後頸、後腦杓到頭頂，再甚者出現頭痛、偏頭痛的症狀，卻因工作繁忙而忍耐、沒想過從根本處理，事實上透過傳統中醫的望、聞、問、切辨證論治後，能有效的解決症狀。

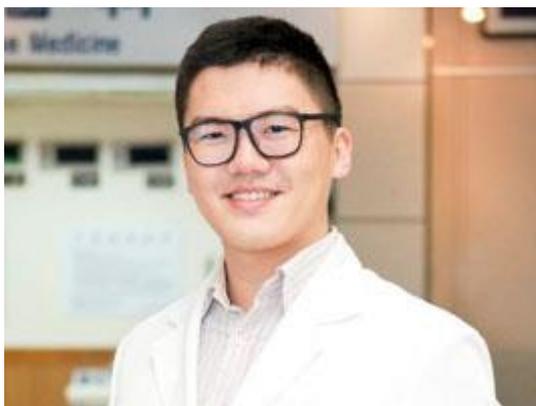
肩頸僵硬在中醫病因可略分為：

- 1.運動扭拉傷或外傷導致：影響筋脈受損，氣血運行不暢，氣滯血瘀不通則痛。
- 2.過度使用、長時間固定姿勢或姿勢不良（現代人最常見的原因）：導致局部循環不通，肌肉僵硬緊繃。
- 3.年老體衰或長期熬夜，耗傷肝腎導致肝腎虧虛：中醫認為肝主筋、腎主骨，導致筋骨皆不能得到原有營養，肩頸活動不利。



- 4.頸項受寒：很多人都有感覺，天氣逐漸冷後，要先保暖的位置就是脖子，適時的添加圍巾也能降低過敏感冒的發生率，膀胱經脈循行在背側頸椎的兩側，認為是寒邪最先入侵的地方，風寒濕邪從此進入身體後凝滯氣血，筋脈痺阻。【右圖：現代人最常見長時間固定姿勢或姿勢不良而引起肩頸僵硬】

每個人痠痛的原因其實不盡相同，這會需要醫師耐心的進行望、聞、問、切探求，因為找出病因才能有效的處理與預防，中醫不只是「已病而治」，更大的願望在「治未病」，在疾病尚未發展前就防止其發生。



急性期的扭拉傷、落枕到頸椎退化產生的疼痛，以針灸療法能有效且迅速的改善症狀，搭配電針（針刺後在針上通以微量電流，患者會有肌束跳動震動感），選用不同電針波形與頻率可以施行補法或瀉法，補法可以增加肌力，適合氣血虛弱慢性勞損的患者；瀉法則可以止痛、緩解痙攣，適合過度使用、長期姿勢不良的患者。

中藥治療可以調整患者的體質狀態，「實則瀉之，虛則補之」，藥物有益氣養血、活血化瘀、通絡止痛、理氣順氣等功效，透過適當配伍來調整氣血，使人體恢復正常機能。本院內的中藥皆經過農藥重金屬檢驗，且現在多數患者可能同時服用中西多種藥的情況下，藥物交互作用與用藥安全性更是不會輕忽。【左圖：萬芳醫院傳統中醫科何孟杰醫師】

肩頸僵硬患者應要注意平時坐姿要挺、下巴要縮，前彎駝背的角度會使頸部肌肉負擔過重而堅硬緊繃，若症狀已經影響日常生活作息，應盡速尋求治療，不讓疾病落入惡性循環圈套，「治未病」的觀念正對時！（文/何孟杰，萬芳醫院傳統中醫科醫師）